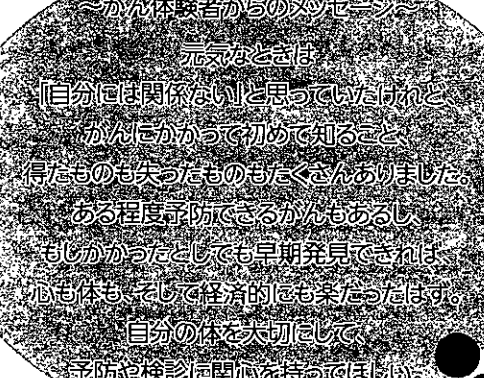




～がん体質からのメッセージ～

元気なときは
「自分には関係ない」と思っていたけれど
がんにかかって初めて知ること
得たものも失ったものもたくさんありました。
ある程度予防できるがんもあるし、
もしかかったとしても早期発見できれば
心も体もそして経済的にも大丈夫です。
自分の体を大切にして
予防や検診に関心を持ってほしい。



がんは、日常の生活習慣とかかわりが深い病気です。
禁煙・節酒・適度な運動・バランスのとれた食生活で、
多くのがんを予防できます。



▶がん情報サービス「日本人のためのがん予防法」
http://ganjoho.jp/public/pre_scr/prevention/evidence_based.html

症状のない早期にがんを発見し、治療することが大切です。
早期に治療することで、
がんによる死亡のリスクを軽減できます。
胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん(子宮頸がん)の
検診を定期的に受ける習慣をつけましょう。
詳しくは、各市区町村の保健所などに問い合わせましょう。

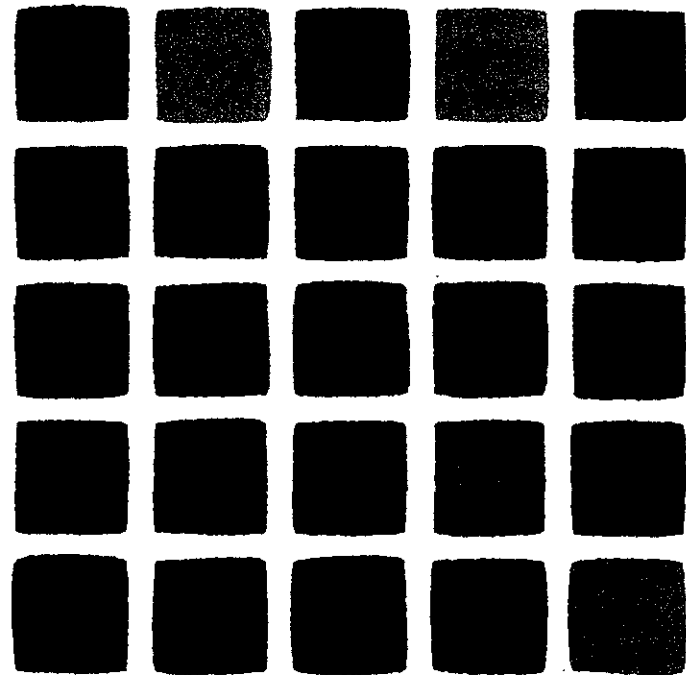
- ① 情報は“力”。あなたの療養を左右することがあります。
活用しましょう。
いのち、生活の質、費用などに違いが生じることもあります。
- ② あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。
解決したいことは？ 知りたいことは？ 悩みは？
メモに書き出して。
- ③ あなたの情報を一番多く持つのは担当医。よく話してみましょう。
質問とメモの準備をして。
何度かに分けて相談するのもよいでしょう。
- ④ 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。
他の治療法が選択肢となったり、今の治療に納得することも。
- ⑤ 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。
看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師なども貴重な情報源です。
- ⑥ がん診療連携拠点病院の相談支援センターなど、
質問できる窓口を利用しましょう。
病院、患者団体などに、あなたを助ける相談窓口があります。
- ⑦ インターネットを活用しましょう。
わからないときは、家族や友人、相談支援センターに
頼みましょう。
- ⑧ 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう。
信頼できる情報源か、商品の売り込みでないか、チェックして。
- ⑨ 健康食品や補完代替医療は、利用する前によく考えましょう。
がんへの効果が証明されたものは、ほぼ皆無。
有害なものもあり要注意。
- ⑩ 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう。
担当医は？ 家族は？ 患者仲間？
あなたの判断の助けになります。

出典：「がん情報さがしの10カ条」

あなたの地域の相談窓口

知れば安心 がん情報

役立つ情報や情報源は、こちら 



日本では、一生のうち2人に1人が
がんになるといわれています。
あなた自身でなくても、周囲の大切な人が
がんに関わることがあるかもしれません。
だから正しく知ってください。
あなたのために、あなたの大切な人のために。

国立がん研究センター
がん情報サービス

ganjoho.jp

「がん」に関する情報はこちらから

聞きたい 相談支援センター

全国のがん診療連携拠点病院にある相談窓口で
がんに関する治療や療養生活全般、地域の医療機関など
について、対面や電話で相談することができます。
どなたでもご利用できます。

※病院、または、相談支援センターをお探しの場合は、こちらから
<http://hospdb.ganjoho.jp/kyoten/>

※電話でもご案内いたします。
【患者必携サポートセンター】電話:0570-02-3410(ナビダイヤル)
平日(土日・祝日を除く)10時～15時
※通話料は発信者のご負担です。また、一部のIP電話、PHSからはご利用いただけません。

知りたい がん情報サービス <http://ganjoho.jp/>

『がん情報サービス **ganjoho.jp**』は、
国立がん研究センターがん対策情報センターのウェブサイトです。
がんについて、がんとの向き合い方、診断・治療
方法、緩和ケア、病院検索など、さまざまな情報を
調べることができる“がん情報の入り口”です。

がん情報

検索



読みたい 患者必携 がんになったら手にとるガイド

(A5判サイズ、464ページ)

ご自身、あるいは身近な人が
“がん”と診断されたときに、
手にとって読むガイドブックです。
役立つ情報が体験談とともに
わかりやすくまとめられています。

『がん情報サービス **ganjoho.jp**』にて、
無料でダウンロード・印刷することができます。
また、全国の書店にて購入することもできます。
ISBN:978-4-7809-1036-0



相談

●どうしたらいいの？

「精密検査を受けてくださいと言われた…」

「家族ががんかもしれない…」

「突然がんと言われた…」

「治るのだろうか、不安で何も考えられない…」

「悪いことばかり考えてしまって…」

情報

●信頼できる情報はどこにあるの？

「医師の説明が、難しくてよくわからない…」

「治療は、どのように決めたらいいか…」

「今の標準的な治療はどんなものだろう…」

「インターネットには情報が多すぎて…」

治療と生活

●これからどうなるの？

「治療はどれくらい続くのか、どんなふうにつらいのか…」

「仕事は辞めないといけないのか…」

「治療費はいくらかかるのだろうか…」

「家族や友人、職場の人に、
どう説明してどう接すればいいんだろう…」

「がんかもしれない」と言われた方へ

不安な気持ちでいっぱいだと思います。

でも何よりも、いま大切なのは、正しい診断のため、
医師の指示のもとに必要な検査を受けることです。

そして、「がん」と言われた方へ

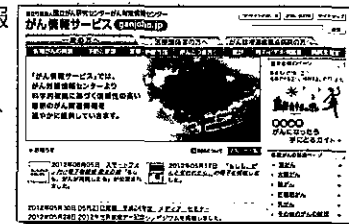
不安やショック、落ち込んで何も考えられないことは、
誰にでも起こることです。

一人で悩まず、まずは相談してみましょう。

あなたを支えてくれる人がいます。

正確な情報はあなたの「力」になります

「がんについての信頼できる情報」は、
『がん情報サービス **ganjoho.jp**』ウェブサイトにも
あります。あなたが望む治療を受けられるよう、
信頼できる確かな情報
を落ち着いてしっかり
集めましょう。そして、
担当医ともしっかり
話し合しましょう。



仕事を続けながら…少し休んで社会復帰して… 自分らしい生活を続けている人は たくさんいます

がんと診断された時から、体の痛みだけでなく、
心のつらさについても、
緩和ケア、相談支援センター、患者会など、
あなたや家族を支えてくれる仕組みが、
少しずつ広がっています。
いつでも遠慮せず、まわりの人の助けをかりましょう。